

MANIFESTĂRI ALE ANXIETĂȚII LA PREADOLESCENȚI

MANIFESTATIONS OF ANXIETY IN PREADOLESCENTS

Valentina MÎSLIȚCHI, dr., conf. univ.,

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7868-4439>

mislitchi.valentina@upsc.md

Cristina ANDRIEVICI, psiholog,

Instituția Publică Liceul Teoretic cu Profil de Arte „Mihail Berezovschi”, mun. Chișinău

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-6292-1861>

crisand82@mail.ru

CZU: 159.942.5-053.4

DOI: 10.46727/c.03-04-11-2023.p429-437

Abstract

The paper highlights some defining aspects of the phenomenon of anxiety, including school anxiety, at the age of preadolescence: the understandings of various authors regarding the definition of the concept of anxiety and school anxiety are elucidated; the relevant criteria, methods and tools for diagnosing the anxiety level of adolescents are specified; the results of the study focused on the manifestation of anxiety among preadolescents are presented.

Keywords: anxiety, school anxiety, preadolescents, assessment, peculiarities.

Anxietatea reprezintă starea afectivă difuză, de insecuritate, de neliniște, de anticipare a unor evenimente negative, de așteptare încordată, de teamă nedeterminată și nejustificată [1, p. 84].

Anxietatea evidențiază emoția generată de anticiparea unui pericol greu de prevăzut și controlat, însoțită de modificări fiziologice și hormonale caracteristice stărilor de activare ridicată, adesea asociată comportamentului de conservare-retragere sau conduitelor de evitare [2, p. 75].

P. Popescu-Neveanu definește anxietatea drept „o tulburare a afectivității care se manifestă sub forma unei stări de neliniște, teamă și îngrijorare nemotivată, în absența unor cauze care să le provoace; frică cauzată de incertitudine, în care subiectul are impresia unei nenorociri iminente ce planează pretutindeni, îl înconjoară, îl pătrunde, dar nu o poate defini și nici îndepărta. Stările de anxietate sunt însoțite de fenomene organo-funcționale ca jenă, palpitații, greutate în respirație, transpirație” [4, p. 57].

Anxietatea este definită de U. Șchiopu ca fiind o „stare afectivă vagă, difuză, de neliniște, apăsare, tensiune, îngrijorare și teamă nemotivată, fără obiect, care este neconfortantă din punct de vedere psihologic” [7, p.72].

Anxietatea școlară vizează starea afectivă tensională, în care elevul resimte un sentiment de insecuritate și neliniște, născut din conflictul cu mediul sau/și din conflicte interne. Are tendința de a mobiliza anumite mecanisme de apărare, menite să reducă tensiunea, poate stimula o acțiune energetică de rezolvare a situației care o produce, dar poate avea și un efect demoralizator, paraliant. În activitatea școlară, apare ca și consecință a unei relații educaționale inadecvate, traumatizante, a unor insuccese școlare, a situațiilor conflictuale din familie sau grupul de elevi [8, p. 22].

Anxietatea școlară reprezintă „manifestarea stării emoționale nefavorabile a copiilor, caracterizată prin neliniște sporită în situațiile din școală, clasă: așteptarea unei atitudini

negative față de sine, agitație, așteptarea dezaprobării, subaprecierii din partea colegilor, profesorilor, neîncrederea în corectitudinea comportamentului, a deciziilor proprii; sentimentul inferiorității” [9, p. 141].

Manifestarea anxietății la vârsta pubertății este determinată de influența mai multor factori care contribuie la formarea și dezvoltarea personalității elevului. Preadolescenții trăiesc anxietatea generată în mare parte de transformările fizice declanșate de perioada pubertară survenită odată cu sfârșitul copilăriei și începutul maturizării, trecerea de la nivelul primar la cel gimnazial, a obișnuirii cu mai mulți profesori, cu stiluri de predare diferite, cu mai multe discipline școlare, invadarea cu informații tot mai bogate și mai abstracte etc., toate acestea ducând la un efort sporit și dinamic din partea preadolescentului, de unde survine și probabilitatea apariției anxietății școlare [5, p. 156].

Contextul familial este considerat un alt factor de mediu important de manifestare a afectivității, deoarece acest context este caracterizat printr-un complex de probleme și situații: lipsa unuia sau a ambilor părinți; certurile în familie; unul dintre părinți bolnav; divorțurile; părinți aflați permanent în conflict; abuz sau neglijare; decesul unui membru al familiei; schimbarea locuinței; gelozia pe un frate sau soră mai mică; părinți anxioși la rândul lor etc., care de multe ori sunt în defavoarea personalității fragile a preadolescentului. Acestea provoacă anxietate, creșterea tensiunii de opoziție, închidere față de spațiul familiei, culpabilitate, frustrări etc. [7, p. 248].

Specifice anxietății sunt următoarele manifestări tipice, caracteristice inclusiv pentru vârsta pubertății:

- *fiziologic* – corpul se pregătește să se descurce pentru a înfrunta pericolul: răspunsul de „luptă sau fugi” determină accelerarea tensiunii arteriale și puls ridicat, ritmul respirator se intensifică, crește fluxul sangvin spre extremități pregătind corpul pentru conflict sau evadare; simțurile se acutizează [3, p. 91]; pe plan extern indicii somatici se manifestă prin paloarea pielii, transpirație, tremurături și dilatarea pupilelor [5, p. 23];

- *afectiv* – anxietatea cauzează: agitație, nerăbdare, zbucium, frică, timiditate, neliniște, sensibilitate sporită, nesiguranță, amenințare, tensiune și groază [3, p. 28];

- *cognitiv* – se include conștientizarea sentimentului de frică de un pericol viitor, difuz și nesigur, ce determină scăderea puterii de concentrare pe lungi perioade de timp, afectând memoria și procesul de învățare, împiedică procesarea cognitivă a informațiilor creând confuzie și disconfort psihic [3, p. 28];

- *comportamental* – puberul poate manifesta tăcere, perfecționism, gândire profundă, dar poate avea și comportamente distructive, este irascibil, se supără și se înfurie ușor. Unii preadolescenți se izolează și evită orice stimuli percepuți ca fiind periculoși, iar alții vor înfrunta dificultățile, situațiile precare [3, p. 93].

Preocupați de problema combaterii anxietății preadolescenților, în perioada lunilor octombrie-noiembrie 2022, am realizat un studiu axat pe evaluarea anxietății puberilor, pe un lot de 40 de elevi din clasa a cincea, cu vârsta cuprinsă între 10-11 ani, dintre care 20 de elevi au format grupul experimental și 20 de elevi au constituit grupul de control. În acest sens, obiectivele etapei de constatare a experimentului psihopedagogic au vizat: identificarea metodelor și a instrumentelor de evaluare a anxietății preadolescenților; evaluarea nivelului inițial de manifestare a anxietății în rândul preadolescenților; prelucrarea și interpretarea datelor experimentale.

Criteriile de evaluare a nivelului manifestării anxietății în rândul preadolescenților au fost următoarele: starea emoțională legată de inserția în diferite activități sociale / activitatea școlară; frustrarea generată de necesitatea atingerii succesului /reușitei școlare; trăirea stresului social; frica de autoapreciere, autoafirmare, de situațiile de evaluare, implicit a competențelor școlare; problemele și temerile ce vizează relațiile interpersonale, frica de a nu corespunde expectanțelor celor din jur.

În evaluarea anxietății preadolescenților am valorificat următoarele instrumente: *Scala anxietății* de A.M. Prihojan; *Tehnica de diagnosticare a nivelului anxietății școlare* de Phillips.

Unul din instrumentele aplicate a fost *Tehnica de diagnosticare a nivelului anxietății școlare (după Phillips)* – instrument de studiere a particularităților fenomenului de anxietate privind mediul școlar, axat pe următorii factori:

- nivelul general al anxietății în școală (starea emoțională generală a copilului legată de diferite forme de includere în viața și activitatea școlară);
- trăirea stresului social (starea emoțională a copilului pe fonul căreia se dezvoltă contactele sociale, mai întâi de toate cu vârstnicii);
- frustrarea necesității de atingere a succesului (stare psihologică nefavorabilă care nu-i permite copilului să-și satisfacă necesitatea de succes și de obținere a rezultatelor înalte);
- frica de autoafirmare (trăirile emoționale negative ale situațiilor legate de necesitatea autodeschiderii, autoprezentării în fața altor persoane și a demonstrării capacităților proprii);
- frica de situațiile de verificare a cunoștințelor (atitudinea negativă și trăirea neliniștii în situațiile de verificare a cunoștințelor, capacităților – în public, cât și a rezultatelor atestate);
- frica de a nu corespunde expectanțelor celor din jur (orientarea spre persoanele importante în aprecierea propriilor rezultate, manifestări comportamentale, gânduri, neliniștea față de aprecierea dată de cei din jur, așteptarea aprecierii negative);
- rezistența fiziologică joasă la stres (particularitățile fiziologice care scad rezistența la stres, dar care ridică posibilitatea reacționării neadecvate, distructive la factorii anxiogeni din mediu);
- problemele și temerile în relațiile cu profesorii (fonul general negativ al relațiilor copilului cu adulții din școală, fapt ce micșorează performanța școlară) [5, p. 46].

Prelucrarea și interpretarea datelor experimentale obținute în urma implementării *Tehnicii de diagnosticare a nivelului anxietății școlare (după Phillips)* a permis identificarea nivelului anxietății școlare la preadolescenți după cum urmează: posedă nivel înalt al anxietății școlare 8 preadolescenți (40%) din grupul experimental și 4 preadolescenți (20%) din grupul de control; nivelul mediu al anxietății școlare a fost desemnat la 7 preadolescenți (35%) atât din grupul experimental, cât și de control; posedă nivel scăzut al anxietății școlare 5 preadolescenți (25%) din grupul experimental și 9 preadolescenți (45%) din grupul de control.

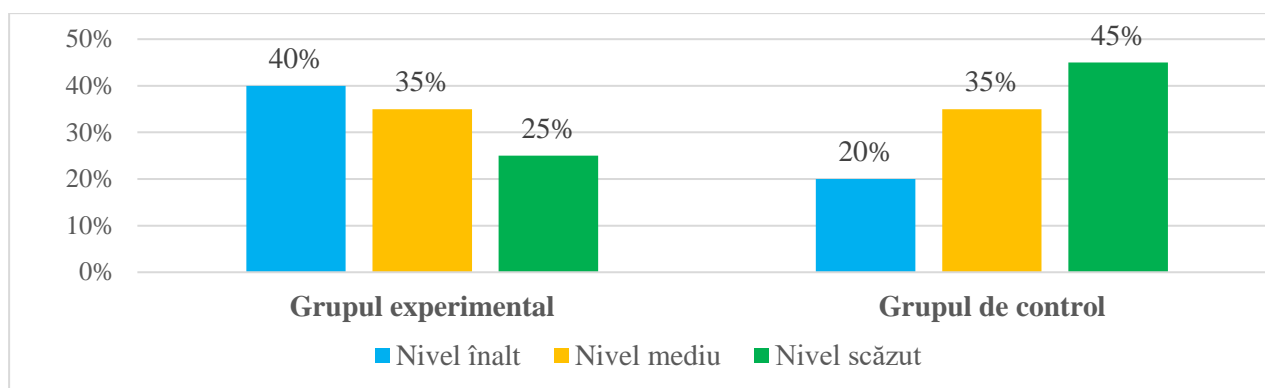


Figura 1. Rezultatele (%) privind nivelul anxietății școlare a preadolescenților din grupul experimental și de control (după Tehnica de diagnosticare a nivelului de anxietate școlară de Phillips)

Totodată, prelucrarea datelor experimentale a permis identificarea factorilor determinanți ai anxietății școlare la preadolescenți:

- *nivelul general al anxietății în școală*: atestă nivel înalt de anxietate școlară 7 preadolescenți (35%) din grupul experimental și 2 preadolescenți (10%) din grupul de control; cu nivel mediu au fost desemnați 8 preadolescenți (40%) din grupul experimental și 9 preadolescenți (45%) din grupul de control; nivelul scăzut al anxietății școlare a fost diagnosticat la 5 preadolescenți (25%) din grupul experimental și 9 preadolescenți (45%) din grupul de control;

- *trăirea stresului social*: nivelul înalt al stresului social, care evidențiază starea emoțională negativă ce crează dificultăți de relaționare și socializare cu cei din jur, a fost desemnat la 4 preadolescenți (20%) din grupul experimental și 2 preadolescenți (10%) din grupul de control; nivelul mediu de manifestare a stresului social a fost identificat la 8 preadolescenți (40%) din grupul experimental și 15 preadolescenți (75%) din grupul de control; nivel scăzut a fost desemnat la 8 preadolescenți (40%) din grupul experimental și 3 preadolescenți (15%) ai grupului de control;

- *frustrarea necesității de atingere a succesului*: nivelul înalt al stării psihologice nefavorabile care nu-i permite subiectului să-și satisfacă necesitatea de succes și de obținere a rezultatelor înalte nu se atestă la puberii grupului experimental, dar s-a identificat la 1 preadolescent (5%) din grupul de control; nivelul mediu a fost diagnosticat la 7 preadolescenți (35%) din grupul experimental și 3 preadolescenți (15%) din grupul de control; cu nivel scăzut de anxietate față de nevoile atingerii succesului s-au determinat 13 preadolescenți (65%) din grupul experimental și 16 preadolescenți (80%) din grupul de control;

- *frica de autoafirmare*: 10 preadolescenți (50%) din grupul experimental și 5 preadolescenți (25%) din grupul de control manifestă nivel înalt de anxietate legat de autoafirmare (frici și temeri în situații legate de necesitatea autodeschiderii, autoprezentării în fața colegilor, profesorilor pentru a-și etala potențialul propriu); nivelul mediu de manifestare a fricii de autoafirmare a fost desemnat la 3 preadolescenți (15%) din grupul experimental și 11 preadolescenți (55%) din grupul de control; nivelul scăzut - 7 preadolescenți (35%) din grupul experimental și 4 preadolescenți (20%) din grupul de control;

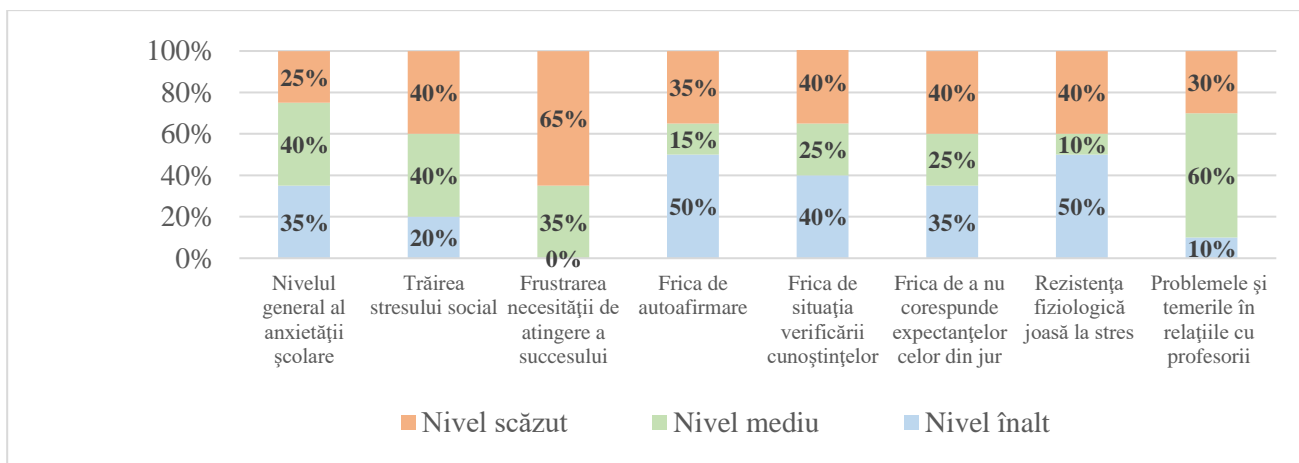


Figura 2. Rezultatele (%) atestate de preadolescenții din grupul experimental privind factorii determinanți ai anxietății școlare (după Tehnica de diagnosticare a nivelului de anxietate școlară de Phillips)

▪ *frica de situațiile de verificare a cunoștințelor*: se atestă nivel înalt de anxietate, generat de neliniștea și îngrijorarea în situațiile de verificare a cunoștințelor, cât și a rezultatelor privind performanța școlară, la 8 preadolescenți (40%) din grupul experimental și 3 preadolescenți (15%) din grupul de control; nivelul mediu a fost diagnosticat la 5 preadolescenți (25%) din grupul experimental și 7 preadolescenți (35%) din grupul de control; cu nivel scăzut s-au determinat 7 preadolescenți (35%) din grupul experimental și 10 preadolescenți (50%) din grupul de control;

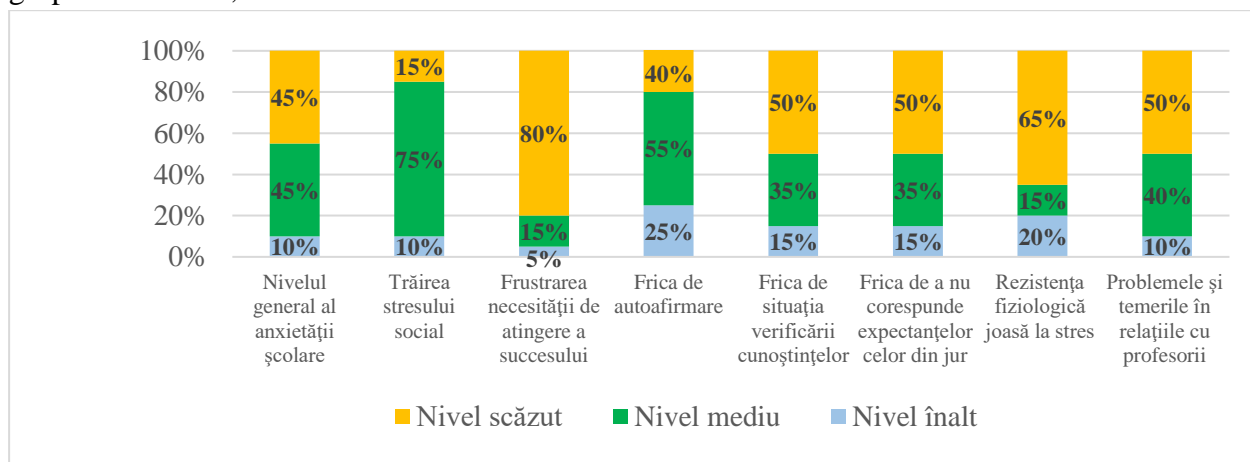


Figura 3. Rezultatele (%) atestate de preadolescenții din grupul de control privind factorii determinanți ai anxietății școlare (după Tehnica de diagnosticare a nivelului de anxietate școlară de Phillips)

▪ *frica de a nu corespunde expectanțelor celor din jur*: 7 preadolescenți (35%) din grupul experimental și 3 preadolescenți (15%) din grupul de control atestă nivel înalt al fricii generată de aprecierile negative a celor din jur pentru rezultatele, comportamentele, gândurile proprii; nivel mediu - 5 preadolescenți (25%) din grupul experimental și 7 preadolescenți (35%) din grupul de control; nivel scăzut - 8 preadolescenți (40%) din grupul experimental și 10 preadolescenți (50%) din grupul de control;

▪ *rezistența fiziologică scăzută la stres*: particularitățile fiziologice care scad rezistența la stres, dar care sporesc posibilitatea reacționării distructive la factorii anxiogeni din mediu au fost desemnate cu nivel înalt de manifestare la 10 preadolescenți (50%) din grupul experimental

și 4 preadolescenți (20%) din grupul de control; nivelul mediu - 2 preadolescenți (10%) din grupul experimental și 3 preadolescenți (15%) din grupul de control; nivelul scăzut - 8 preadolescenți (40%) din grupul experimental și 13 preadolescenți (65%) din grupul de control;

- *probleme și temeri în relații cu profesorii*: nivelul înalt de anxietatea școlară, generată de temerile privind dificultățile de interrelaționare cu profesorii, se atestă la 2 preadolescenți (10%) atât din grupul experimental, cât și de control; cu nivel mediu s-au determinat 12 preadolescenți (60%) din grupul experimental și 8 preadolescenți (40%) din grupul de control; cu nivel scăzut de anxietate generat de respectivul factor au fost identificați 6 preadolescenți (30%) din grupul experimental și 10 preadolescenți (50%) din grupul de control.

Prin aplicarea *Scalei anxietății de A.M. Prihojan* am realizat diagnosticarea a patru tipuri de anxietate: anxietatea școlară (A.Ș.), anxietatea de autoapreciere (A.A.), anxietatea interpersonală (A.I.) și anxietatea magică (A.M.).

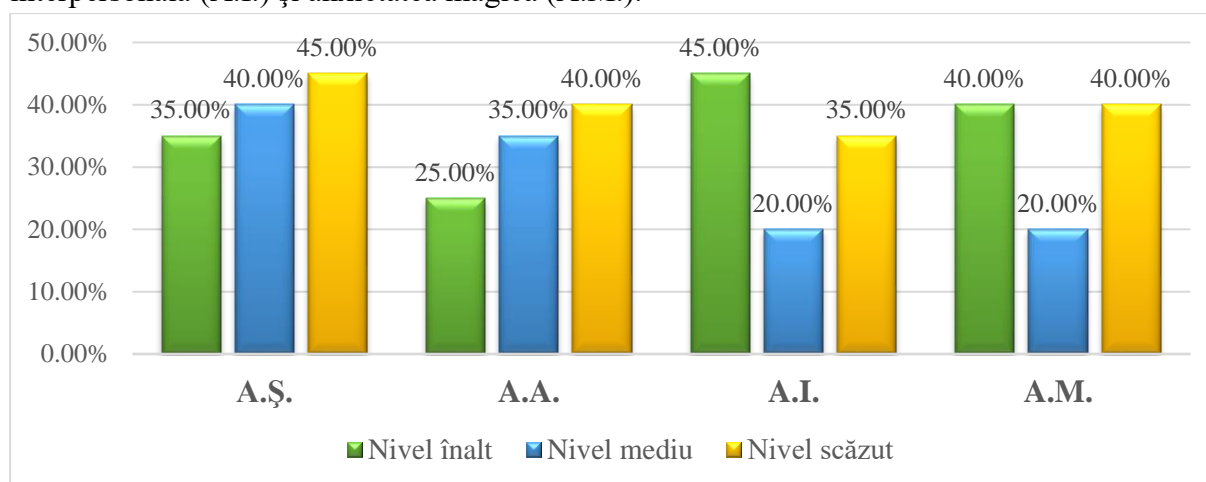


Figura 4. Rezultatele (%) atestate de preadolescenții din grupul experimental privind tipurile de anxietate (după *Scala anxietății de A. Prihojan*)

Caracteristic acestei scale este faptul că anxietatea se determină în baza aprecierii de către subiect a anumitor situații din viața cotidiană considerate ca fiind anxiogene, pe dimensiunea a 5 variante de răspuns: 0 puncte – situația nu este deranjantă; 1 punct – situația este un pic îngrijorătoare; 2 puncte – situația trezește neliniște suficient de puternică; 3 puncte – situația este foarte neplăcută și este însoțită de frică severă; 4 puncte – situația este tulburătoare și trezește frică foarte puternică [5, p. 45].

Prelucrarea și interpretarea datelor experimentale obținute în urma implementării *Scalei anxietății de A.M. Prihojan* a permis obținerea următoarelor rezultate, care evidențiază nivelul de manifestare a fiecărui tip de anxietate, după cum urmează:

- *anxietatea școlară* – manifestă nivel înalt de anxietate școlară 7 preadolescenți (35%) din grupul experimental și 5 preadolescenți (25%) din grupul de control; cu nivel mediu au fost desemnați 8 preadolescenți (40%) din grupul experimental și 6 preadolescenți (30%) din grupul de control; nivelul scăzut al anxietății școlare a fost stabilit la 5 preadolescenți (25%) din grupul experimental și 9 preadolescenți (45%) din grupul de control;

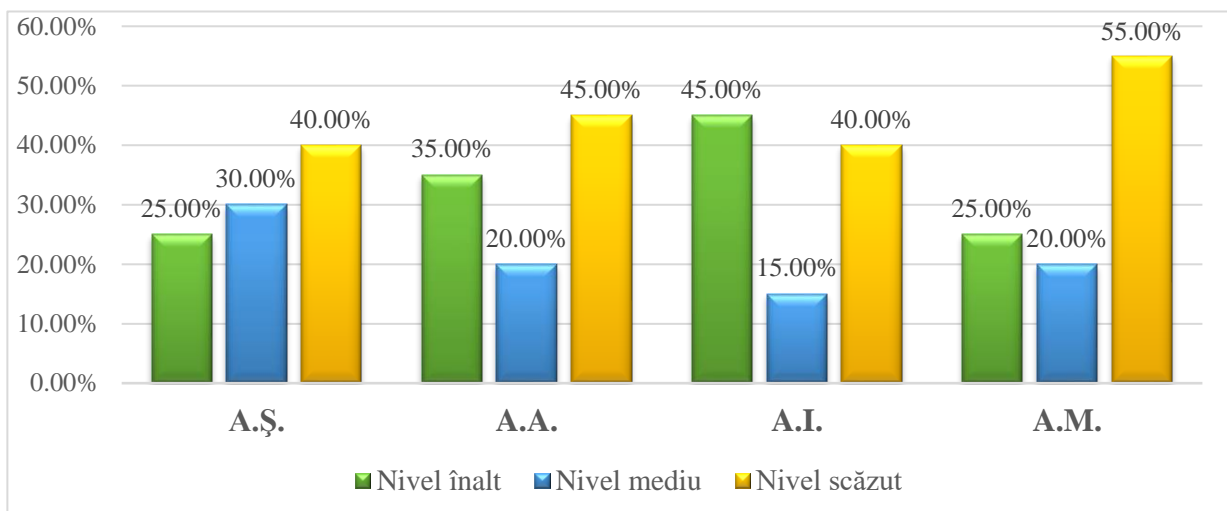


Figura 5. Rezultatele (%) atestate de preadolescenții din grupul de control privind tipurile de anxietate (după Scala anxietății de A. Prihojan)

- *anxietatea de autoapreciere* – posedă nivelul înalt de anxietate 5 preadolescenți (25%) din grupul experimental și 7 preadolescenți (35%) din grupul de control; nivelul mediu al anxietății de autoapreciere a fost identificat la 7 preadolescenți (35%) din grupul experimental și 4 preadolescenți (20%) din grupul de control; cu nivelul scăzut al respectivului tip de anxietate s-au determinat 8 preadolescenți (40%) din grupul experimental și 9 preadolescenți (45%) din grupul de control;

- *anxietatea interpersonală* – nivelul înalt se atestă la 9 preadolescenți (45%) atât din grupul experimental, cât și de control; nivelul mediu - 4 preadolescenți (20%) din grupul experimental și 3 preadolescenți reprezintă (15%) din grupul de control; nivelul scăzut - 7 preadolescenți (35%) din grupul experimental și 8 preadolescenți (40%) din grupul de control;

- *anxietatea magică* – 8 preadolescenți (40%) din grupul experimental și 5 preadolescenți (25%) din grupul de control atestă nivelul înalt de anxietate; cu nivel mediu au fost diagnosticați 4 preadolescenți (20%) din grupul experimental și 4 preadolescenți (20%) din grupul de control; cu nivelul scăzut - 8 preadolescenți (40%) din grupul experimental și 11 preadolescenți (55%) din grupul de control.

Prelucrarea și interpretarea datelor experimentale a permis plasarea puberilor pe trei niveluri de manifestare a anxietății (înalt, mediu și scăzut), ale căror caracteristici sintetizate sunt prezentate în conținuturile care urmează, fiind preluate din investigația realizată de cercetătoarea Iu. Racu [5].

Nivelul înalt de anxietate a fost constatat la 12 puberi (30%), dintre care 8 preadolescenți (40%) sunt din grupul experimental și 4 preadolescenți (20%) din grupul de control, la care se atestă constant stări afective negative de frustrare, îngrijorare, temeri, ostilitate, vinovăție; puberii permanent simt o stare nedefinită de pericol, manifestă teamă față de posibilele evaluări școlare/sociale; resimt incapacitate în fața experiențelor noi de unde apare și nevoia de evadare și evitare a responsabilităților; de multe ori se simt triști, se subapreciază, au un sentiment de frustrare și de gol interior; în mediul școlar relațiile interpersonale sunt dificile, în activitatea de învățare întâlnesc greutăți; manifestă un comportament meticulos, hipercorect și cu tendințe exagerate în privința ordinii; sunt conformiști, perfecționiști și deseori stresați că nu vor avea prestații perfecte ca să corespundă exigențelor proprii sau a celor din jur; în situații de

autoevaluare sau evaluare a caracteristicilor fizice și trăsăturilor caracterologice, a competențelor deținute manifestă deseori subapreciere, atitudine pasivă, disconfort, îndoială, timiditate, incertitudine și ezitare în acțiuni; atestă o concepție distorsionată despre sine, evaluare neadecvată a caracteristicilor fizice individuale și de personalitate; nu se pot integra în contextele sociale/școlare, dezvoltă gânduri și emoții negative, manifestă un comportament de evitare a contactului cu cei din jur, de izolare și inhibare; sunt foarte vulnerabili la critica celor din jur, preferă să nu exerciteze diferite activități pentru a nu se poziționa în situații jenante și ridicole după opinia proprie; stările de neliniște în exces, tensiunea nervoasă este exprimată prin agitație, vulnerabilitate față de vise, coșmaruri și fenomene inexplicabile cum ar fi numerele și semnele cu semnificația prevestirii; cred în superstiții și prejudecăți.

Tabelul 2. Rezultatele (nr., %) privind nivelul de manifestare a anxietății atestat în rândul preadolescenților

Grupuri / Niveluri	Înalt	Mediu	Scăzut
Grupul experimental (20 preadolescenți)	8 preadolescenți 40%	7 preadolescenți 35%	5 preadolescenți 25%
Grupul de control (20 preadolescenți)	4 preadolescenți 20%	9 preadolescenți 45%	7 preadolescenți 35%
Total lot experimental	12 preadolescenți 30%	16 preadolescenți 40%	12 preadolescenți 30%

Nivelul mediu al anxietății a fost identificat la 16 puberi (40%), dintre care 7 elevi (35%) din grupul experimental și 8 elevi (40%) din grupul de control, ce denotă caracteristici ale preadolescenților care frecvent simt neliniște, agitație, adesea exprimă temeri, îndoială și rușine; au un nivel mediu al încrederii în sine; de obicei, în mediul școlar au tendința de a se menține neobservați și nu manifestă inițiativă de a se implica în activități din dorință proprie; deseori au trăiri de angoasă, neliniște, agitație legate de contextele de apreciere a competențelor deținute, resimțite acut în timpul probelor de evaluare, a concursurilor și competițiilor etc.; manifestă frică, neliniște, incertitudine în unele situații sociale noi cum ar fi: discursul în public, o discuție cu un profesor sau de a merge în locuri noi și aglomerate; manifestă emoții de alertă, alarmă, furie, îngrijorare când se confruntă cu situații imprevizibile, superstițioase.

Nivelul scăzut al anxietății a fost evidențiat la 12 puberi (30%), dintre care 5 preadolescenți (25%) reprezintă grupul experimental și 7 preadolescenți (35%) sunt din grupul de control, care, de regulă, sunt liniștiți, destinși, echilibrați în procesul de învățare și diverse contexte sociale; cu ușurință își păstrează calmul și gestionează stările afective în situații de evaluare a competențelor deținute; au încredere în forțele proprii și o atitudine pozitivă față de sine; manifestă încredere, siguranță, acceptare de sine; reacționează adecvat la critică; valorifică eficient competențele formate; manifestă comportamente prosociale, deschidere pentru noi experiențe sociale precum ținerea unui discurs public sau interacțiuni cu persoane noi; denotă gândire pozitivă și nu sunt influențați de prejudecăți, credințe în semne prevestitoare.

În concluzie, precizăm că un număr semnificativ de preadolescenți implicați în studiul realizat de noi au atestat nivel înalt (30%) și mediu (40%) de anxietate, fapt ce a evidențiat

necesitatea realizării etapei de formare a experimentului psihopedagogic, axat pe diminuarea respectivului fenomen la elevii de vârstă școlară medie.

În vederea combaterii fenomenului anxietății în rândul preadolescenților, propunem fundamentarea, elaborarea și implementarea de către psihologii din sistemul educațional a programelor de intervenție psihopedagogică axate pe diminuarea anxietății puberilor. În acest sens, oferim următoarele recomandări:

- Discutați periodic cu puberii despre fenomenul anxietății, inclusiv despre propriile lor stări afective, gânduri, comportamente în raport cu teama, neliniștea nedeslușită, pentru a facilita deschiderea preadolescentului anxios către comunicare!
- Asigurați interconexiunea dintre intervenția psihologică/psihopedagogică și evaluarea psihologică prin demararea procesului de remediere a anxietății preadolescenților reieșind din nivelul inițial de manifestare a fenomenului respectiv specific fiecărui puber!
- Elaborați și implementați programe de intervenție psihologică/psihopedagogică, trainiguri, axate pe diminuarea anxietății în rândul preadolescenților în contextul diverselor forme de manifestare: școlară, de autoapreciere, interpersonală, magică etc.!
- Raliați intervențiile psihopedagogice cu accent pe remedierea anxietății la particularitățile de vârstă și individuale ale preadolescenților!
- Valorificați tehnologiile psihopedagogice clasice îmbinate optim cu cele moderne (metode, tehnici, procedee, mijloace, forme de organizare a activității) în scopul combaterii anxietății în rândul preadolescenților!

Bibliografie:

1. BOCOȘ, M.-D., RĂDUȚ-TACIU, R., STAN, C. ș.a. *Dicționar praxiologic de pedagogie*. Vol. I: A-D. Pitești: Paralela 45, 2016. 374 p. ISBN 978-973-47-2213-6.
2. DORON, R., PAROT, F. *Dicționar de psihologie*. București: Humanitas, 2007. 886 p. ISBN 978-973-50-1537-4.
3. GROSE, M., RICHARDSON, J. *Copii anxioși: de la anxietate la reziliență*. București: Curtea Veche Publishing, 2022. 400 p. ISBN 978-606-44-0874-7.
4. POPESCU-NEVEANU, P. *Dicționar de psihologie*. București: Editura Albatros, 1978. 783 p.
5. RACU, Iu. *Anxietatea la preadolescenți și modalități de diminuare*. Monografie. Chișinău: UPS „Ion Creangă”, 2019. 291 p. ISBN 978-9975-46-425-3.
6. ȘCHIOPU, U. *Dicționar de psihologie*. București: Babel, 1997. 740 p. ISBN 973-48-1027-8.
7. ȘCHIOPU, U., VERZA, E. *Psihologia vârstelor: ciclurile vieții*. Ediția a III-a revizuită. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1997. 508 p. ISBN 973-30-5798-3.
8. ȘTEFAN, M. *Lexicon pedagogic*. București: Aramis Print, 2006. 383 p. ISBN 973-679-303-8.
9. VÎRLAN, M. *Direcțiile de activitate ale psihologului școlar*. Chișinău: Centrul ed. al UPS „Ion Creangă”, 2005. 281 p. ISBN 9975-921-88-9.